



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Paprika-Rhabarbersuppe

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g rote Paprika
- 300 g Rhabarber
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 30 g Ingwerknolle, frisch
- Zucker
- 4 EL Schmand
- 1 Schale Kresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Paprika-Rhabarbersuppe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,9 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	5,2 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	216 kcal
-------------	----------------------	--------------	-------------------	----------

Brennwert

**Paprika-Rhabarbersuppe:** 600 g Paprikaschoten vierteln, vom Stiel und den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. 300 g Rhabarber putzen und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Ingwerknolle schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einen Topf geben und erhitzen. Den gehackten Ingwer und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Paprika- und Rhabarberstücke zugeben, ebenfalls kurz andünsten und mit 1 Liter klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Küchenstab sehr fein pürieren, bis sie von samtiger Konsistenz ist. Mit einer Prise Zucker und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Die Paprika-Rhabarbersuppe in tiefe Teller füllen und jeweils 1 EL Schmand in die Mitte setzen. Die Kresse abschneiden und über die Suppe streuen.